

## Fitness Dance Kolej E Terap Amalan Gaya Hidup Sihat dan Cergas

Terakhir dikemaskini: Isnin, 12 Jun 2017 16:39 | [Cetak](#) | Jumlah paparan: 807

Kongsi 0

Syorkan 0

Kongsi

Tweet

Share



**ISNIN, 12 JUN** - Lantera Tari Kolej Kediaman E, Universiti Malaysia Sabah (UMS) menganjurkan Program Fitness Dance 3.0 sebagai usaha untuk menerapkan amalan gaya hidup sihat ke arah melahirkan individu yang cergas dan cerdas sekali gus memupuk semangat kekitaan antara pelajar, kakitangan universiti dan masyarakat awam.

Pengarah Program, Hasmida Bakri berkata, seramai 305 peserta terdiri daripada mahasiswa, kakitangan dan masyarakat sekitar menyertai aktiviti senamrobik dan tarian zumba itu yang bertempat di

Stadium, Kompleks Sukan UMS.

“Berikutan pelbagai jenis penyakit yang boleh dihidapi akibat kurangnya aktiviti senaman, Lantera Tari mengambil inisiatif untuk menganjurkan program ini sebagai kesedaran dan membudayakan amalan pencegahannya di peringkat awal,” katanya dalam satu kenyataan.

Beliau berkata, dalam masa yang sama ia juga merupakan salah satu wadah bagi mengeratkan lagi keakraban sesama warga universiti.

“Oleh itu, golongan mahasiswa khususnya haruslah menjadikan budaya beriadah seperti berzumba dan senamrobik ini sebagai sebahagian daripada rutin ketika menuntut pengajian di universiti,” ujar Hasmida.

Turut menjayakan program itu, Pengetua Kolej Kediaman E, Dr. Syahrudin Hj. Awang Ahmad dan Timbalan Pengetua, Mohd. Hilmey Sali.

Sumber: Lantera Tari, Kolej Kediaman E